

Paniikkisanomat

2/2010

Paniikkihäiriöyhdistyksen jäsenlehti

Syystapaaminen

Yhdistyksen syystapaaminen on 12.11.-14.11.2010. Mikkelissä.

Lomakoti Mäntyniemessä. os. Ihastjärventie 40 B 50970 Mikkelä.

Hinnat täysihoidolla pe-su 92 € la-su 70 € La. ilman majoitusta

42 € Majoitukset 2 hengen huoneissa.

Lauantaina menemme Mikkelin Teatteriin katsomaan näytelmää

nimeltään ” Suurenmoista”.

Yhdistys tarjoaa näytelmän kuljetuksineen.

Ilmoittautumiset Urho Riipiselle, puh. 0400-884670 tai s-postilla

urho.riipinen@pp.inet.fi 5.11.2010 mennessä.

Ajo-ohje löytyy www.lomakotimantyniemi.fi sivuilta.

Tervetuloa !

Hallitus

Puheenjohtajan palsta

Mietteitä menneistä ja tulevista

Olen toiminut Paniikkihäiriöyhdistyksen puheenjohtajana viimeiset 7 vuotta, pitempään kuin kukaan edeltäjästäni. Vuodet ovat olleet antoisia, olen kokenut monia unohtumattomia hetkiä. Yhteisöllisyys on vahva voimavara, joka henkii tästä joukosta.

Yhdistyksen toiminta on kuitenkin liikaa puheenjohtajan varassa, yksin ei aina jaksaa, vaikka haluaisikin. Tulevassa syyskokouksessa meidän on mietittävä mikä on yhdistyksen rooli tulevina vuosina. Mistä on saatavissa uutta virtaa ja tekijöitä. Yhdistyksen taloudelliset voimavarat koostuvat pelkästään jäsenmaksun tuotosta, joten on selvää, ettemme ole voineet palkata työntekijää hoitamaan toiminnan kehittämistä.

Järjestötyössä on sekin paha vika, että tarpeeksi kauan toimittuaan siihen leipäännyy ja levy jää pyörimään samaan uraan. On aika uudistua ja miettiä mitä paniikki ihmiset tarvitsevat ja miten tähän tarpeeseen vastataan. Paniikkihäiriö on sairaus jonka hoidossa vertaistuki on niitä tehokkaimpia hoitomuotoja ja taloudellisesti ylivoimaisen halpaa. Tulee väkisinkin mieleen onko terveydenhoidon voimavarat aina suunnattu oikein.

Syyskokouksen tehtävänä on vastata tähän haasteeseen. Omalta osaltani jätän tehtäväni puheenjohtajana, yhdistystä en toki ole jättämässä, kerran paniikkilainen aina paniikkilainen pitää osaltani paikkansa.

Kiitän Teitä kaikkia jotka olette olleet mukana, kukin omalla tavallanne tekemästänne työstä.

Urho Riipinen

Kokouskutsu

Paniikkihäiriöyhdistyksen syyskokous pidetään la. 13.11.2010 klo 16.00.

Lomakoti Mäntyniemessä Mikkeliissä. Os. Ihastjärventie 40 B Mikkeli

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 13 § olevat asiat.

Tervetuloa !

Hallitus

TARVITSENKO LÄÄKKEITÄ?

Olen pitkään sairastanut paniikkihäiriötä ja masennusta. Vuosia olen ollut monenlaisten lääkkeiden käyttäjä. Lisäksi olen saanut myös useaan otteeseen psykoterapiaa. Silloin tällöin mieltäni on askarruttanut jatkuva lääkkeiden käyttö. Onkohan noista lääkkeistä todellista hyötyä, vastetta? Väitetään, että kullekin tulee löytää henkilökohtaisesti sopivat lääkkeet. Mielestäni minä en ole niitä löytänyt.

Lieneekö tutkimustuloksia siitä, mitä haittoja lääkkeiden käytöstä aiheutuu? Olemmeko me potilaat lääketehtaiden ja niitä suosivien lääkäreiden mannekiineja ja bisneksen uhreja? Onko selvitetty, mitä mahdollisia sidoksia lääkäreillä on lääketehtaisiin?

Silloin kun potilaat ovat huonokuntoisia ja ns. heikoilla, ei heillä ole muuta mahdollisuutta, kuin luottaa lääkäreihin ja heidän määräämiinsä lääkkeisiin. Melko usein joudutaan lääkekoukkuun, josta ei ole rohkeutta tai edes mahdollisuutta irrottautua. Rohkeus ei riitä lopettaa tai vähentää lääkkeitä, kun lääkärit niitä suosittelevat ja määräävät. Minusta olisi perusteltua, että lääkkeitä vähennettäisiin, jopa lopetettaisiin niiden käyttö, ainakin kokeilumielessä. Tiedän tapauksia, että vieroitus lääkkeitä on ollut pakko tehdä. Se on tuottanut kovia tuskia ja kärsimyksiä potilaille. Potilas on oravanpyörässä, toisaalta lääkkeiden syöminen pitäisi ehkä lopettaa, mutta toisaalta ei uskalleta. Suomalainen potilas kunnioittaa lääkäreitä ja heidän "asiantuntemustaan" eikä uskalla lopettaa lääkkeiden syömistä. Toisaalta saattaahan potilaalla olla USKO lääkkeiden parantavaan vaikutukseen. Olisiko silloin paras vaihtoehto vaaraton valepilleri?

POHDISKELIJA

Uusi logo Paniikkihäiriöyhdistykselle

Paniikkihäiriöyhdistys julistaa kilpailun yhdistyksen uudesta logosta.

Logon tulisi kuvata paniikkia ja samalla toivoa paremmasta huomisesta.

Ehdotukset pyydämme paperilla.

Paniikkihäiriöyhdistys maksaa 200 euroa parhaan ehdotuksen ehdotukseen käyttöoikeudesta. Kilpailuaika päättyy 31.12.2010.

Ehdotukset tulee lähettää osoitteella: Paniikkihäiriöyhdistys Postitie 3 as 2 77570 Jäppilä

Hallitus

Paniikkihäiriöyhdistys ry:n alaosastot

Helsinki: Kokoontuminen kuukauden viimeisenä torstaina klo. 18.00-20.00
Vellikellontie 4. Malminkartano Helsinki 41. Yhteyshenkilö Jatta 050-467 5057 tai ritva.sopanen@elisa.fi

Jyväskylä: Kokoontuminen Mty Kellossa torstaina klo 18.00. Yhteyshenkilö: Ilkka Rautiainen 044-282 1119. Lisätietoja: www.mtykello.net

Kemi: Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa Turvapoijussa, Etelärannankatu 6
Yhteyshenkilöt: Martti Henriksson 0440-232 662, Risto Kuronen 044-364 6106
risto.kuronen60@hotmail.com tai Turvapoijusta 016-257 403

Kokkola: Kokoontumiset joka kk:n toinen perjantai klo. 18.30 osoitteessa
Falanderinkatu 29-33 Kokoontumisiin saattaa tulla muutoksia, joten seuraa
ilmoitteluumme Keski-Pohjanmaa lehdessä, ilmoitus on ko. viikon keskiviikon
lehdessä Meno otsikon alla tai www.paniikki.com Yhteyshenkilöt: Mirja Hassinen
040-757 3582, Risto Puoliväli 045-633 4007 tai risto.puolivali@paniikki.net

Lappeenranta: Kokoontumiset tiistaisin klo 18.00 kaupungin Nuorisokeskuksen
kokoushuone Lisätietoja paniikki.lpr@gmail.com

Oulu: Ryhmä kokoontuu kk:n ensimmäinen torstai Aleksinkulmassa klo 18.00
Yhteyshenkilö: Juhani Tervonen 0400-687 548 tai juhani.tervonen@live.fi

Pori: Porin Mielenterveyskeskus, kuntoutustyöryhmän tiloissa Etelä-Kauppatori 4 B
kuukauden viimeinen keskiviikko klo 16.00 Yhteyshenkilö: Maarit Kivikoski
maarit.kivikoski@satsht.fi

Etelä-Pohjanmaan alue: Yhteyshenkilö: Asta Häyrynen 040-721 5405

Rauma: Oma-apu ryhmä kokoontuu torstaina klo 17.30-19.30 Hyvänmielentalolla
Eteläkatu 7 A 4-5 Lisätietoja 02-821 1065/ Sari Viitanen

Tampere: Kokoontuminen Mty Taimin tiloissa Koulukatu 11 kk:n ensimmäinen tiistai
klo 17.00-19.00 Tarja Holmström 040-587 4920 tarja.holmstrom@paniikki.net

Tukipuhelin 040-587 4920 Tarja Holmström